

Psicologia e pratica sportiva in ospedale: esperienza nell'Unità Spinale di Niguarda

- L'Unità spinale Unipolare (USU) è un'unità operativa complessa destinata all'assistenza di persone con lesione midollare di origine traumatica e non traumatica
- Obiettivo principe è permettere a tali persone di raggiungere il miglior stato di salute ed il più alto livello di capacità funzionale compatibile con la lesione
- In Italia ci sono 10 Unità Spinali attive

Dr. Giovanni Lodetti , Dott. ssa Gaia Oldani A.I.P.P.S.

L'USU dell'Ospedale Niguarda Cà Granda di Milano

- Si basa sul concetto di riabilitazione globale del Prof. Ludwig Guttmann (Centro di Stoke-Mandeville, 1944)
- Peculiarità al suo interno è la presenza dell'AUS, una ONLUS che affianca ed integra le attività della USU ed ha contribuito alla nascita dell'attuale struttura, nel 2002.
- L'AUS è parte della FAIP (Federazione Associazioni Italiane Paratetraplegici) ed aderisce al CIP (Comitato Paraolimpico Italiano) e alla Ledha (Lega per i diritti delle persone con disabilità).
- Obiettivo dell'AUS è quello di orientare la persona con lesione midollare rispetto alla nuova condizione di vita ed ai suoi nuovi diritti

La Riabilitazione globale

- Dopo il trauma, inizio del lento e faticoso processo di costruzione di un nuovo progetto di vita, che consenta di valorizzare al massimo tutte le possibilità della persona
- La riabilitazione contempla sia gli aspetti fisici e sanitari, sia gli aspetti psicologici individuali, sia il contesto relazionale e sociale
- Parte dall'assunto che la persona con lesione midollare, dopo la fase di acuzie, non è più un ammalato, bensì una persona che deve riorganizzare la propria vita

La Sport- terapia in Unità Spinale

- Ha obiettivi riabilitativi e funzionali, perché favorisce un allenamento fisico in grado di migliorare notevolmente le possibilità motorie e l'autonomia
- Nel 2003 è stato avviato il Progetto a Niguarda di Sport-Terapia ad inizio precoce, a partire già dalla fase iniziale del ricovero
- Tale Progetto è stato realizzato in collaborazione con l'Istituto di Esercizio fisico, salute ed attività sportive dell'Università di Milano, il centro di medicina dello Sport della Fondazione Don Gnocchi e la Polisportiva Ospedaliera Para-tetraplegici (POP '84-Onlus)

La Sport-terapia ad inizio precoce dell'ospedale Niguarda

- Si basa sul modello di lavoro terapeutico dell'USU di Nottwill (svizzera), secondo cui nella prima fase l'accento è posto sull'ottimizzazione e conservazione della forma fisica (sport-Terapia), mentre nella seconda ci si orienta verso attività di tipo agonistico (attività sportiva)
- La Sport terapia deve collocarsi all'interno di un programma di riabilitazione globale condiviso e ben organizzato dall'equipe multidisciplinare

PROGETTO A.I.P.P.S: "A.U.S" - Niguarda

"Attività Unità Sportiva" Sportello di
psicologia clinica dello sport

- Punto di partenza
- Obiettivi
- Risultati

Le caratteristiche del progetto :

Il Progetto

Il Progetto dello Sportello per l'accompagnamento allo Sport si inserisce all'interno di quello per lo sviluppo della Sport Terapìa dell'Unità Spinale dell'Ospedale Niguarda. L'idea base è quella di considerare la persona nella sua globalità e quindi di intendere la riabilitazione come un riappropriarsi, da parte dell'individuo, della propria autonomia non solo fisica, ma anche psichica, perciò in definitiva una riconquista della propria vita in toto. L'utilizzo dell'attività sportiva è un mezzo attraverso cui facilitare l'ottenimento di tale obiettivo.

L'intervento dell'A.i.p.p.s. e del suo Staff di operatori, si colloca come un ponte tra la fase riabilitativa della Sport - Terapia e l'avviamento ad una pratica sportiva vera e propria accompagnando la persona con lesione midollare durante tale percorso e costituendo un punto di riferimento nella sua riconquista di autonomia e nella definizione del suo "progetto di vita".

Lo sport quindi si pone come uno dei mezzi attraverso il quale la persona con lesione midollare possa riacquisire la propria immagine di individuo attivo della società e del proprio nucleo familiare.

Gli Obiettivi

Gli Operatori dello Sportello per l'accompagnamento allo Sport si pongono come obiettivo:

- > far sperimentare alle persone con lesione midollare un'attività sportiva
- > occuparsi dei risvolti psicologici dell'attività sportiva (sperimentazione del successo, gestione del senso di frustrazione e dello stress, superamento/accettazione dei propri limiti, conquista di fiducia nelle proprie capacità)
- > costituire un punto di riferimento per la persona mielolesa durante tutta la durata del programma
- > facilitare l'utilizzo da parte della persona con paraplegia delle proprie risorse personali attraverso la pratica sportiva
- > accompagnare la persona nella riconquista di se stesso e della propria autonomia personale e sociale monitorare l'andamento del programma per ciascun soggetto
- > favorire occasioni di confronto e reciproco sostegno fra persone ricoverati e persone già reinserite nel proprio ambito familiare



Associazione Unità Spinale
AUS Niguarda Onlus

AUS Niguarda Onlus è un'organizzazione di promozione sociale che affianca l'attività dell'Unità Spinale attraverso iniziative e servizi che integrino il percorso riabilitativo dei pazienti. L'Associazione fornisce informazioni e supporto alle persone con lesione midollare e ai loro familiari su tutto ciò che può facilitare il recupero dell'autonomia della persona e la sua inclusione sociale.

Sede
c/o Unità Spinale A.O. Ospedale Niguarda Ca'Granda
P.zza Ospedale Maggiore 3 - 20162 Milano
Tel./Fax 026472490
e-mail: segreteria@ausniguarda.it
Sito Web: www.ausniguarda.it



LOMBARDIA - COMITATO REGIONALE - Locali CONI
Via Piranesi /b 017 MILANO Tel. 02/70120595



A.I.P.P.S. - Associazione
Internazionale di Psicologia e
Psicoanalisi dello Sport Onlus

L'A.I.P.P.S. (Association Internationale Psychologie et Psychoanalyse du Sport), membro del World Council of Psychotherapy, è sorta nel 1994 come prima ed unica associazione onlus che si occupa di psicologia clinica applicata all'attività ludico sportiva.

Obiettivo principale è la prevenzione al disagio giovanile attraverso lo strumento sportivo non in senso agonistico, ma con un approccio orientato agli aspetti legati alla formazione del carattere e ad un buon sviluppo della personalità.

Sede: Via Privata Rezia, 4 - 20135 Milano;
Sito Web: <http://www.aipps.it>;
e-mail: giovannilodetti@hotmail.com



Lo Sportello
per l'accompagnamento
allo Sport

foto archivio Polha Varese

a cura di

AUS - Associazione Unità Spinale Niguarda Onlus

A.I.P.P.S. - Associazione Internazionale di Psicologia e Psicoanalisi dello Sport Onlus

in collaborazione con

Unità Spinale - A.O. Ospedale Niguarda Ca'Granda

C.I.P. - Comitato Italiano Paralimpico Lombardia

Grazie al contributo

RIZZOLI ORTOPEDIA

*Progettiamo per i nostri clienti
una migliore qualità di vita.
Operiamo nel pieno rispetto
dell'etica professionale.*



Nascita del Progetto

Il Progetto nasce dalla collaborazione tra l'Associazione AUS- Niguarda e l'A.I.P.P.S. e si inserisce all'interno di quello di Sport Terapia dell'Unità Spinale dell'Ospedale Niguarda. Esso prende le mosse dall'idea cardine di considerare la persona nella sua globalità e quindi di intendere la riabilitazione come un riappropriarsi, da parte dell'individuo, della propria autonomia non solo fisica, ma anche psichica, perciò in definitiva una riconquista della propria vita in toto.

Il punto di partenza viene ad essere quindi un innesto sulla pre-esistente Sport Terapia dell'Unità, avente come finalità principale quella di affiancare, all'obiettivo riabilitativo fisico, la sperimentazione e l'elaborazione psicologica del "nuovo sé" in seguito al trauma, la riconquista attraverso lo sport come mezzo privilegiato delle proprie abilità non solo fisiche, ma anche psicologiche e relazionali.

Obiettivi del Progetto:

Il Progetto intende perciò, nella sua finalità ultima, permettere a ciascuna persona coinvolta di trovare all'interno della pratica sportiva lo strumento principe per la riconquista di se stesso e della propria vita fisica, emotiva, psicologica e relazionale.

Per raggiungere questa finalità è necessario un lavoro lungo, composto da obiettivi a breve, medio e lungo termine, in continuo monitoraggio e perfezionamento in base alle osservazioni ottenute durante il concreto svolgimento del Progetto ed ai feedback offerti da tutte le persone coinvolte in esso.

Obiettivi a lungo termine:

- Offrire la possibilità di sperimentare e scoprire attività sportive che potrebbero fungere da ponte con l'esterno ed esser praticate al di fuori del contesto ospedaliero
- occuparsi dei risvolti psicologici della riabilitazione sportiva (sperimentazione del successo, gestione del senso di frustrazione e dello stress, superamento/accettazione dei propri limiti, conquista di fiducia nelle proprie capacità)
- facilitare l'utilizzo da parte del paziente delle proprie risorse personali all'interno della pratica sportiva
- accompagnare la persona nella riconquista della propria autonomia
- monitorare l'andamento del programma per ciascun paziente

Scelta dei soggetti

A seguito delle riunioni con l'equipe dell'Unità coinvolta dal Progetto, si è deciso di inserire all'interno dello stesso i pazienti considerati in fase di "attivazione", coloro cioè che avessero già ultimato la fase di riabilitazione fisica e, ritornando quindi alla propria vita, potessero trarre dal Progetto in questa fase iniziale i maggiori benefici.

Scelta degli obiettivi a breve termine

In seguito alle riunioni con l'equipe dell'Unità, nelle quali sono stati analizzati il particolare e delicato contesto nel quale gli psicologi A.I.P.P.S. dell'attivato Sportello di psicologia clinica dello sport, avrebbero attuato il Progetto, le sinergie da attivare all'interno della Sport - Terapia e le modalità più idonee per mettere in pratica tale progettualità, sono stati delineati i seguenti obiettivi a breve termine:

- Favorire il coinvolgimento diretto ed attivo della persona in un'attività che comporta in ogni caso il raggiungimento di un risultato osservabile
- Introdurre l'attività-guida della scherma, in quanto sport con forti implicazioni psicologiche dal punto di vista della gestione del sé e dell'altro da sé.
- Monitorare l'andamento dei soggetti coinvolti, attraverso questionari sulle aspettative, sulla personalità e colloqui individuali.
- Osservazione sistematica dell'attività sportiva, attraverso griglie ad hoc, per analizzare le dinamiche messe in atto dai soggetti durante l'attività sportiva.
- Permettere alle persone coinvolte una maggior consapevolezza degli schemi relazionali attuati nella pratica sportiva

Metodologia

Rispetto agli obiettivi a breve termine prefissati abbiamo:

- Coinvolto 5 soggetti nel Progetto
- Introdotto lo sport della scherma
- Effettuato i questionari preliminari e quelli in itinere unitamente ai colloqui
- Effettuato 2 osservazioni dei soggetti durante la pratica sportiva di: scherma, ping-pong e tiro con l'arco attraverso le griglie ad hoc

I soggetti

- I pazienti inseriti nel Progetto sono 4 ragazzi ed una ragazza frequentanti l'Unità spinale in regime di Day-Hospital.
- Tre di loro presentano una tetraplegia, due una paraplegia.
- Due pazienti hanno dovuto abbandonare il Progetto successivamente alla nostra prima osservazione per termine del loro ciclo di cure o necessità personali indipendenti dal Progetto.

Gli sport: la scherma

E' stato introdotto come "nuovo" sport. Con questi primi soggetti sono state individuate le modifiche e gli accorgimenti necessari per poter esser praticato da tutti. Caratteristiche utili:

- Sport vis-à-vis con contatto mediato dall'arma
- Artefatto della maschera: "io sono nascosto e protetto dalla maschera"
- Contesto forte di regole
- Alto livello di necessità di gestione di sé e dell'altro da sé
- Sport-guida, ampiamente utilizzato nella metodologia AIPPS per l'osservazione

Gli sport: il ping-pong

Il ping-pong era uno sport già presente all'interno della Sport-Terapia, perciò familiare ai pazienti e dotato degli accorgimenti necessari per permettere a tutti di parteciparvi.

Caratteristiche utili per l'inserimento nel Progetto:

- Familiarità per i pazienti
- Sport vis-à-vis senza contatto
- Già utilizzato nelle metodologie AIPPS per l'osservazione dei meccanismi di difesa

Gli sport: il tiro al bersaglio

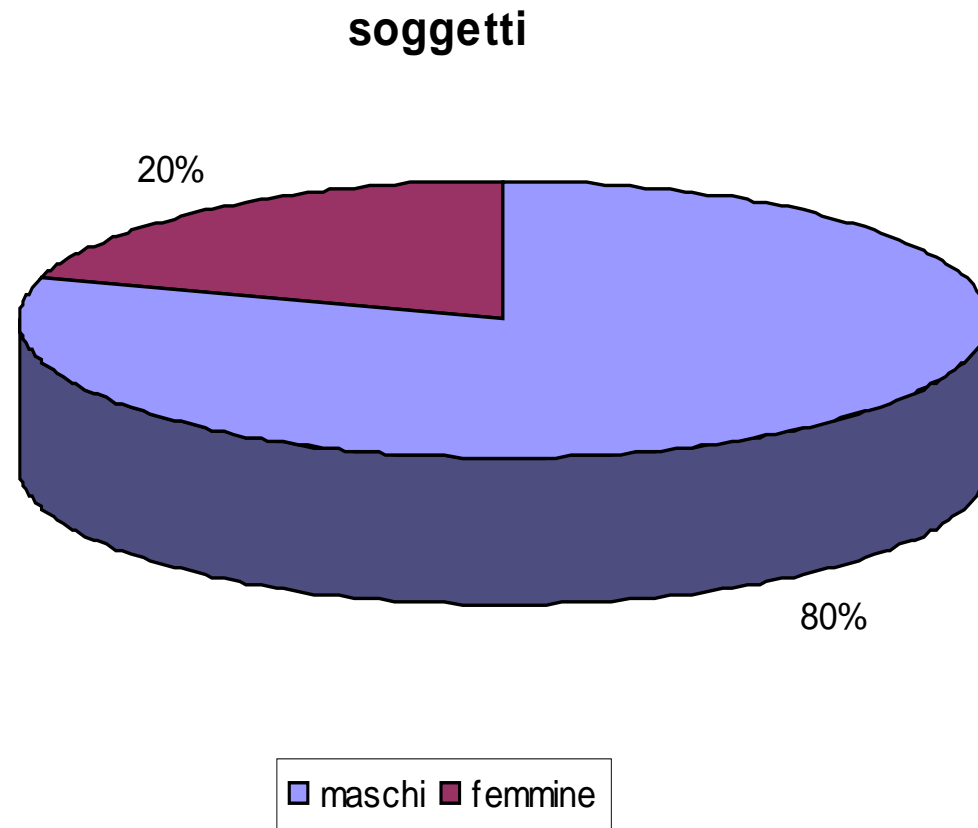
L'introduzione di questo sport ha comportato numerose problematiche:

- il mancato arrivo del materiale necessario,
- la maggiore difficoltà nel mettere a punto il sistema di utilizzazione e
- l'accorgersi nella pratica che l'idea sottostante per cui potesse essere uno sport "individuale" adatto anche alle persone tetraplegiche, contrariamente al tiro con l'arco già praticato, si è rivelata erronea.

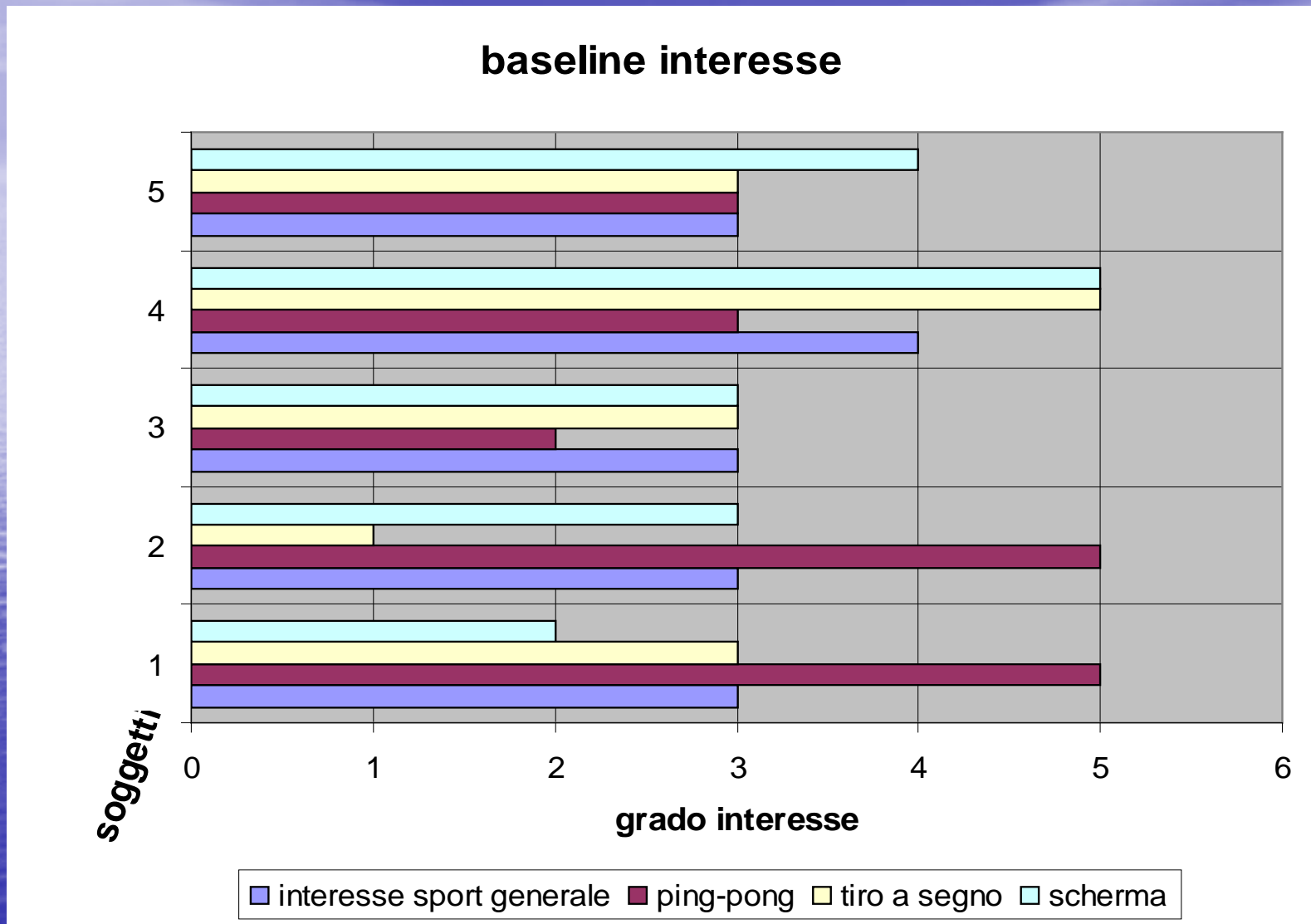
Analisi dei risultati 1:

- Preliminarmente all'introduzione della scherma e del tiro a segno ai soggetti è stato chiesto di compilare un questionario (il "Questisport") preliminare in merito alle aspettative di partecipazione a questo Progetto
- L'osservazione degli aspetti psicologici della pratica sportiva è stata svolta utilizzando griglie predisposte all'osservazione dei meccanismi di difesa manifestati dai soggetti nell'interazione con l'avversario/a durante la pratica sportiva

Analisi dei risultati 1: il campione

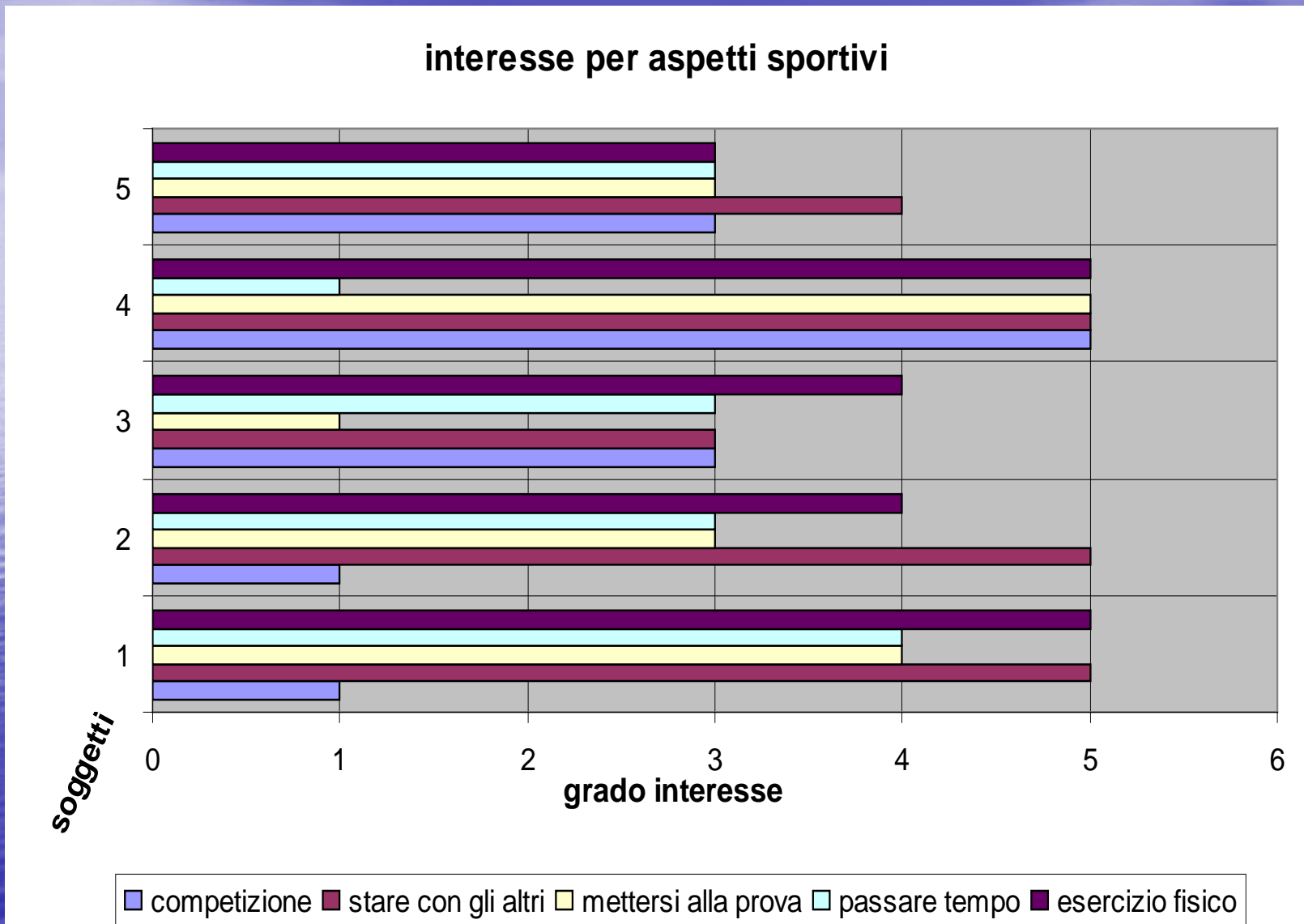


Analisi dei risultati 1: questionario preliminare



- Interesse sport generale: scala 0-4, dove 0= per niente, 4= molto
- Interesse singoli sport: scala 0-5, dove 0= per niente, 5= moltissimo

Analisi dei risultati 1: questionario preliminare



- Interesse per aspetti insiti nella pratica sportiva: scala 0-5, dove 0= per niente, 5= moltissimo

Analisi dei risultati 1: questionario preliminare: Aspettative sul Progetto:

- Occupare tempo positivamente con lo sport
- Avviarsi a nuovi sport per averne beneficio fisico e psicologico
- Esser sereni mentalmente
- Avviarsi a nuovi sport e trovarne uno "privilegiato", magari per farlo ad un livello più alto, con qualche gara

Analisi dei risultati 1: questionario preliminare:

Possibili aspetti di utilità nella vita quotidiana:

- Movimento, esercizio fisico e rafforzamento muscolare
- Sperimentare e gestire relazioni interpersonali
- Amicizie interne per confrontarsi sugli stessi problemi
- Sentire ancora di "esserci", di poter fare qualcosa, di poter sentirsi "vivi" grazie allo sport

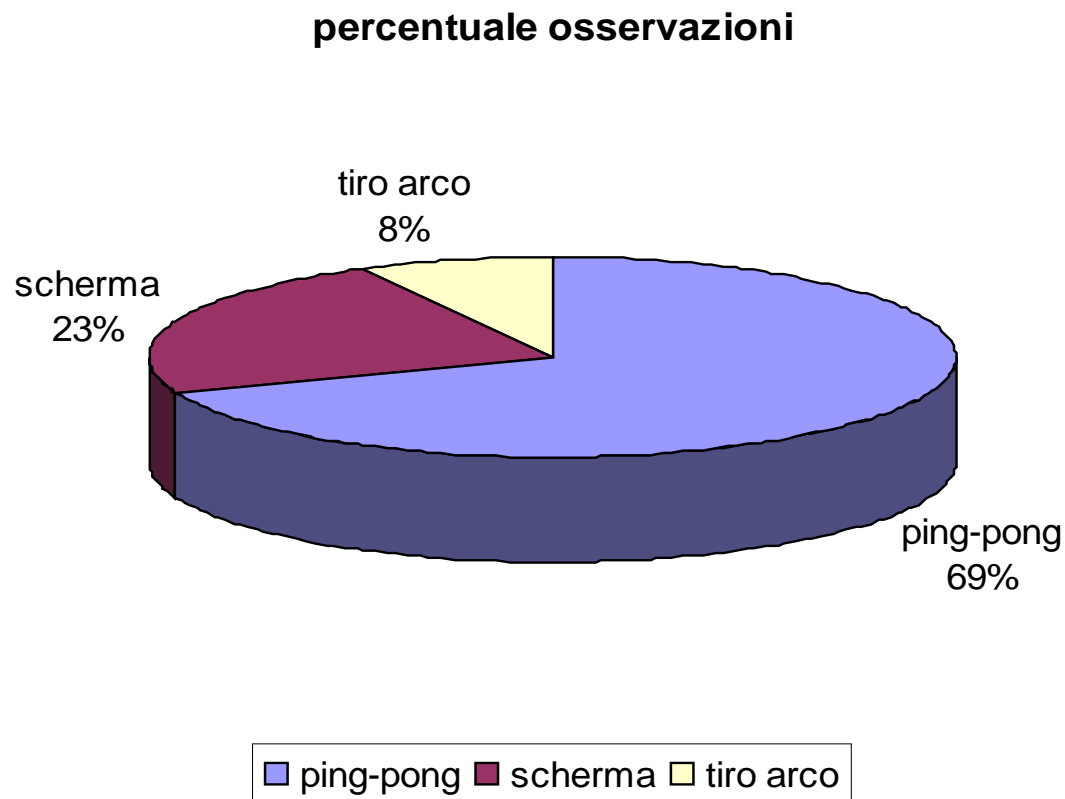
Analisi dei risultati 1: questionario preliminare: dubbi sul Progetto

- Troppo pochi sport
- Perplessità per non poter esser seguiti ciascuno a 360° (troppo poco personale per tutti i pazienti)
- Riuscirò a trarne divertimento?
- In che modo possono esser utili gli psicologi?
- Perplessità riguardo alle proprie limitazioni motorie ed alla fattibilità dello sport

Analisi dei risultati 1: la griglia di osservazione

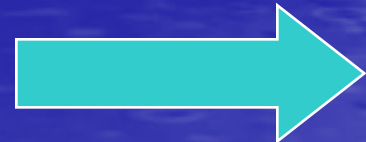
AZIONI	NUMERO DI VOLTE	MECCANISMO
No parata o botta dritta		Rimozione
Colpire violentemente e poi correre a consolare l'avversario		Annullamento
Parare...ma non rispondere		Formazione reattiva
Comportamento spavaldo dinanzi all'avversario		Negazione
Attribuire il proprio comportamento all'avversario		Proiezione
Autodenigrazione, arrabbiatura con se stesso		Rivolgimento contro il Sé
Ritorno a movimenti evolutivi tecnici precedenti		Regressione
Ricordare sconfitta: negarlo come gesto che ha fatto soffrire e non soffrire realmente		Isolamento
Dire di non poter "colpire" per cause fisiche improvvise		Somatizzazione
Non importa se vinco: gioco per piacere stilisticamente a chi mi guarda		Sublimazione

Analisi dei risultati 1: osservazioni effettuate



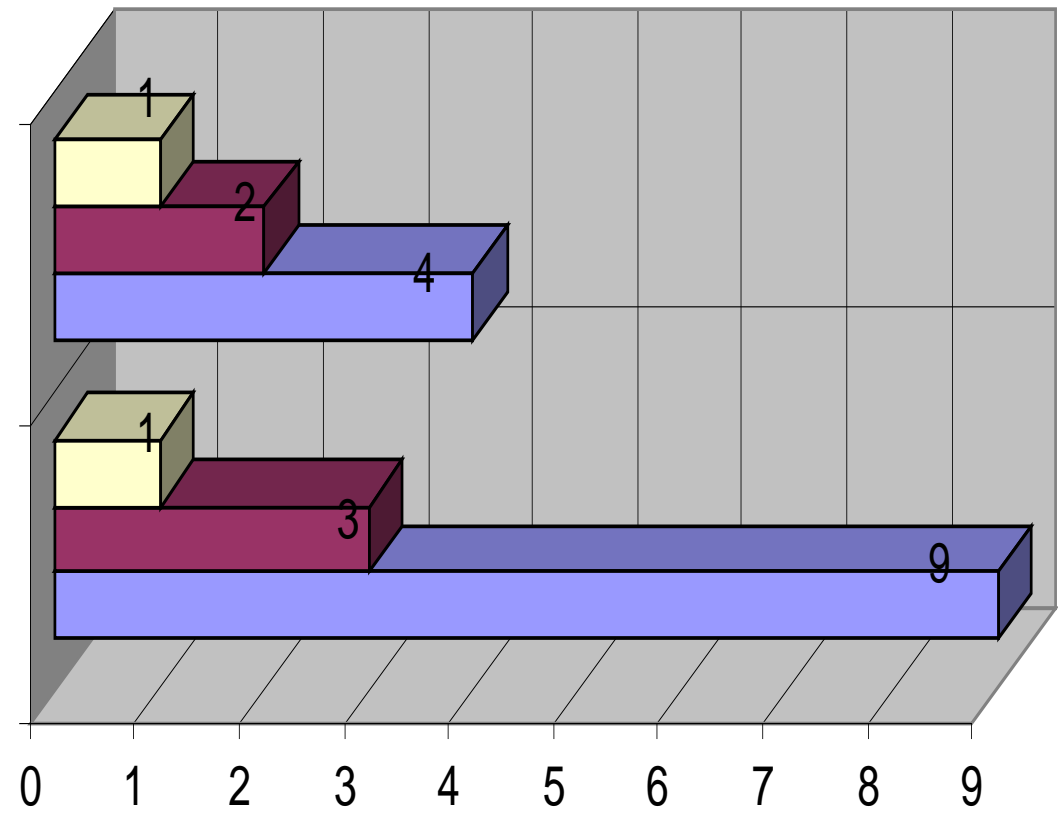
Per ogni sport:

- Numero osservazioni effettuate
- Numero soggetti osservati



osservazioni

soggetti e osservazi
num.sogg e num.osse...



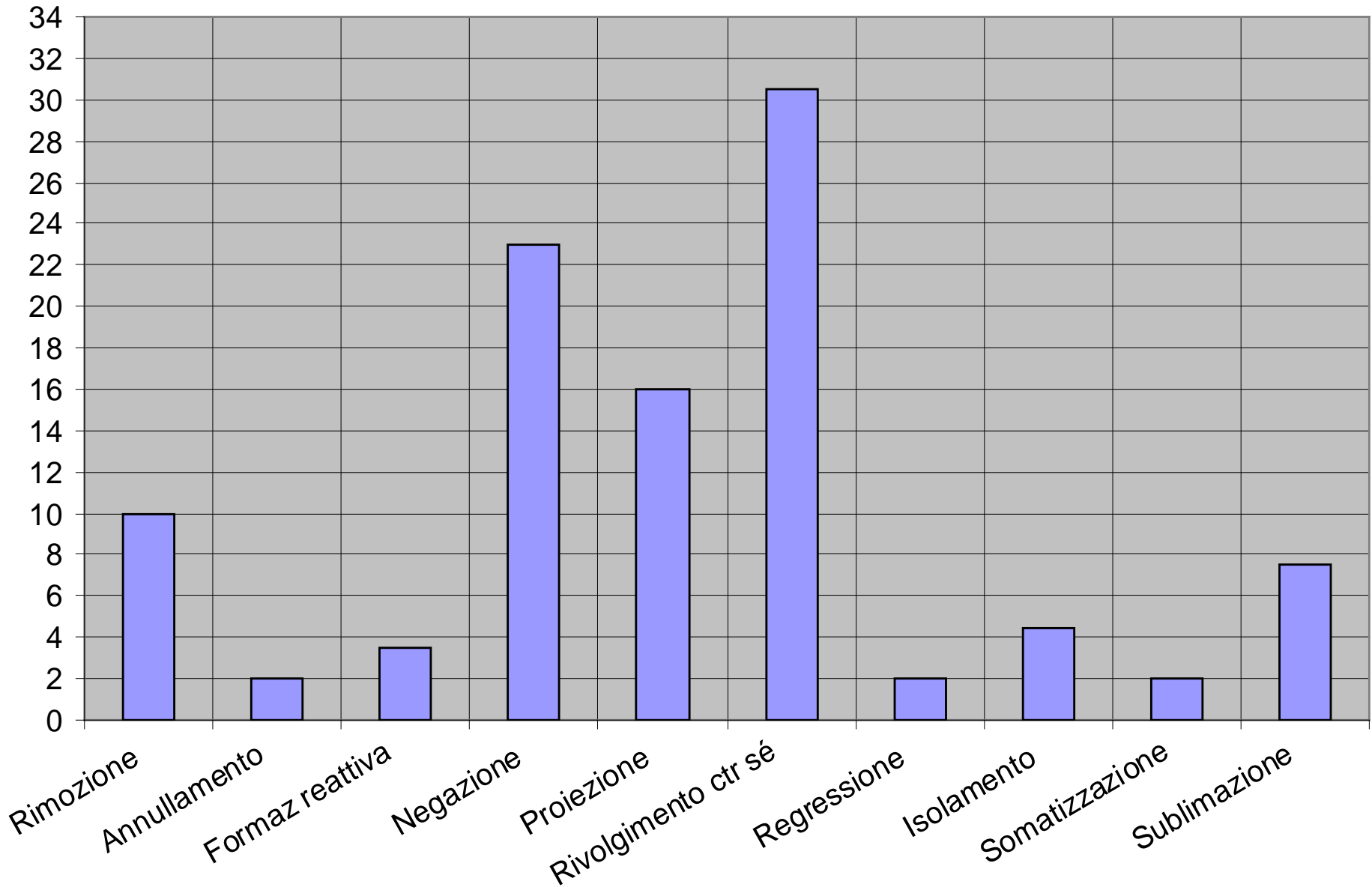
ping-pong scherma tiro arco

numero

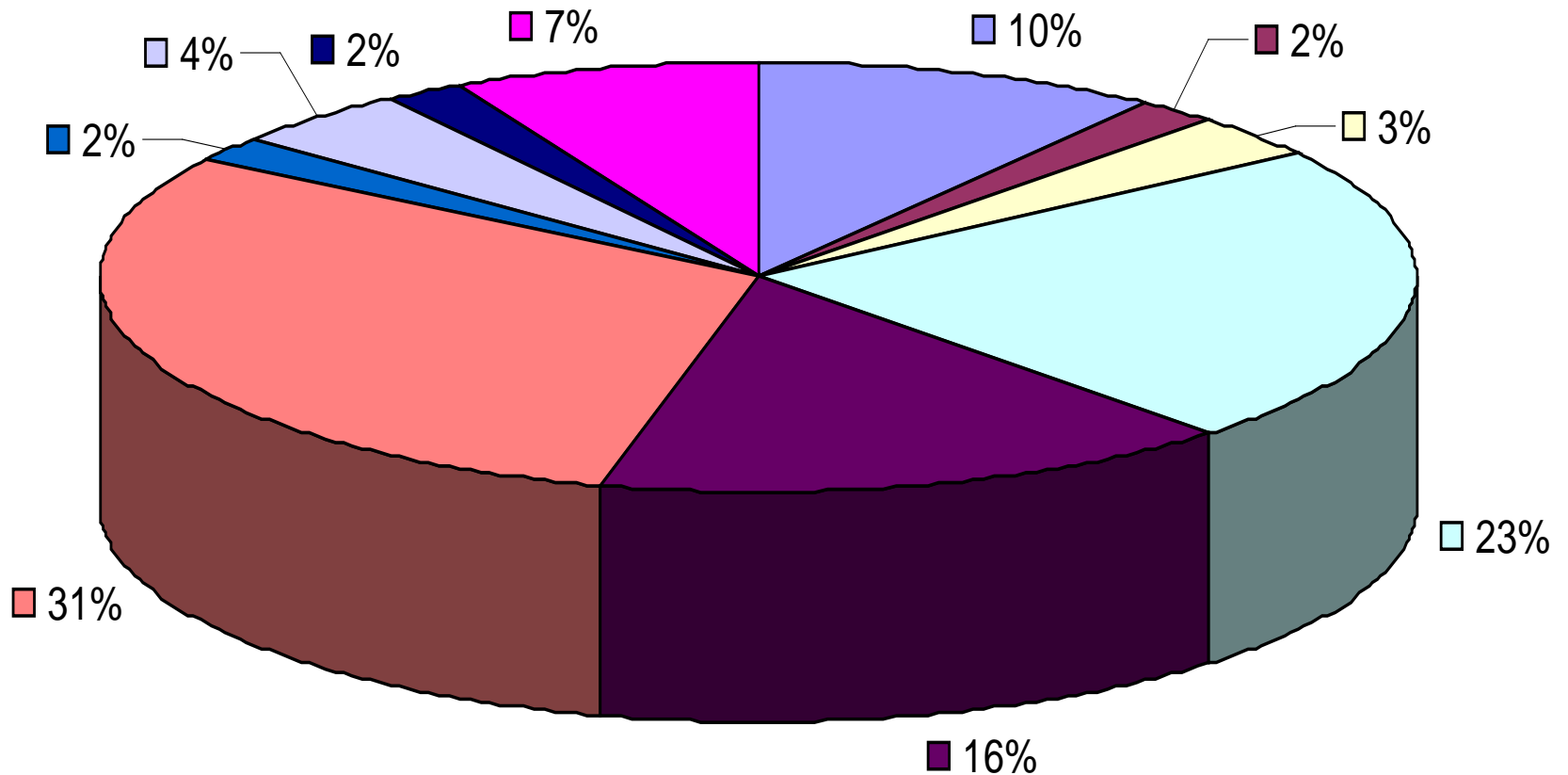
Analisi dei risultati 1: i meccanismi di difesa

- L'osservazione è stata condotta tramite le griglie suddette da due osservatori indipendenti tra i quali è stata poi valutata la concordanza.
- Sono stati individuati ed analizzati i meccanismi di difesa psicologici sottesi alla gestualità ed all'interazione durante la competizione sportiva nei tre diversi sport, dando luogo ai seguenti risultati:

Utilizzo meccanismi difesa oss1



Percentuale meccanismi difesa oss1



■ Rimozione

■ Annullamento

■ Formaz reattiva

■ Negazione

■ Proiezione

■ Rivolgimento ctr sé

■ Regressione

■ Isolamento

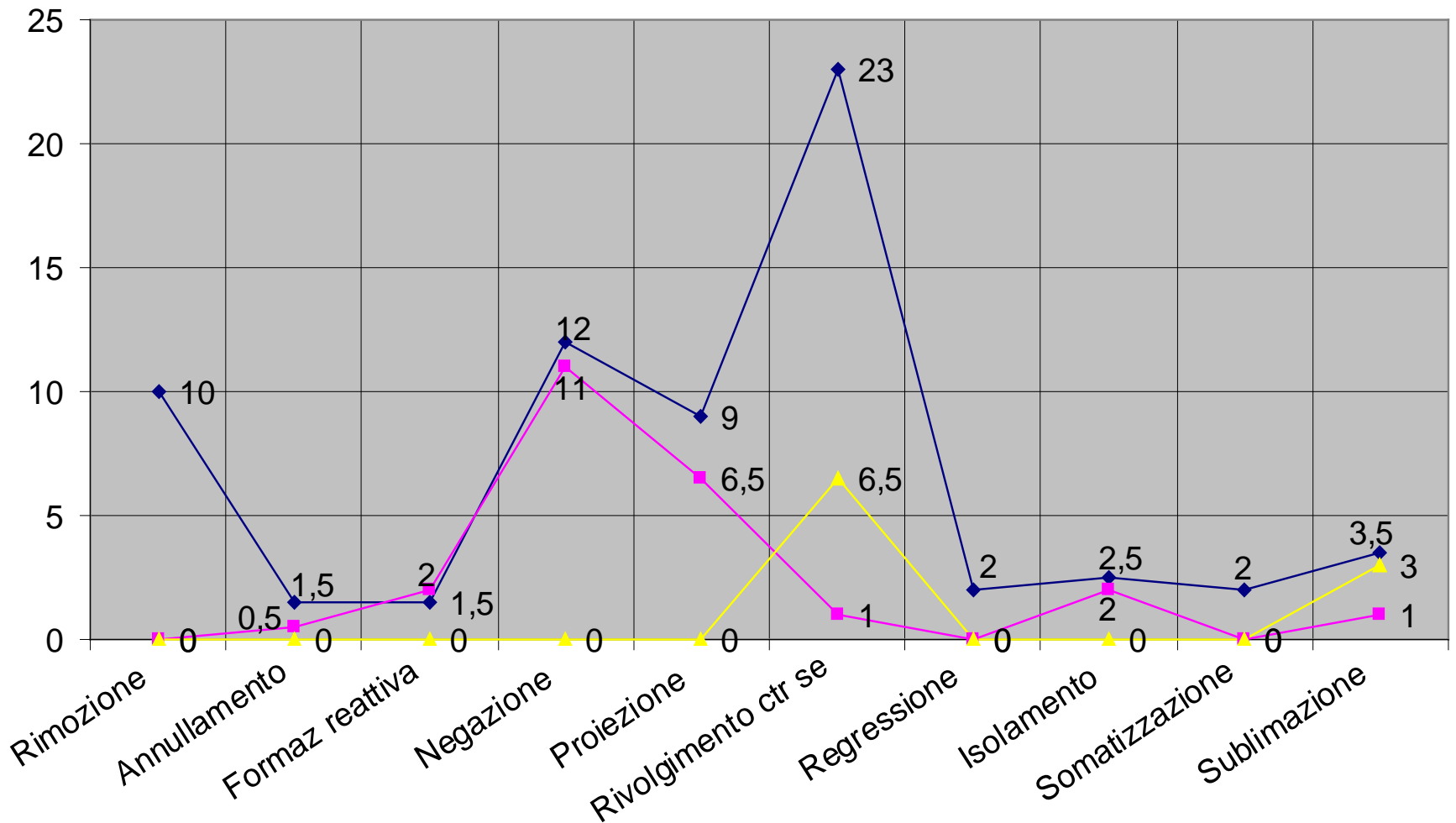
■ Somatizzazione

■ Sublimazione

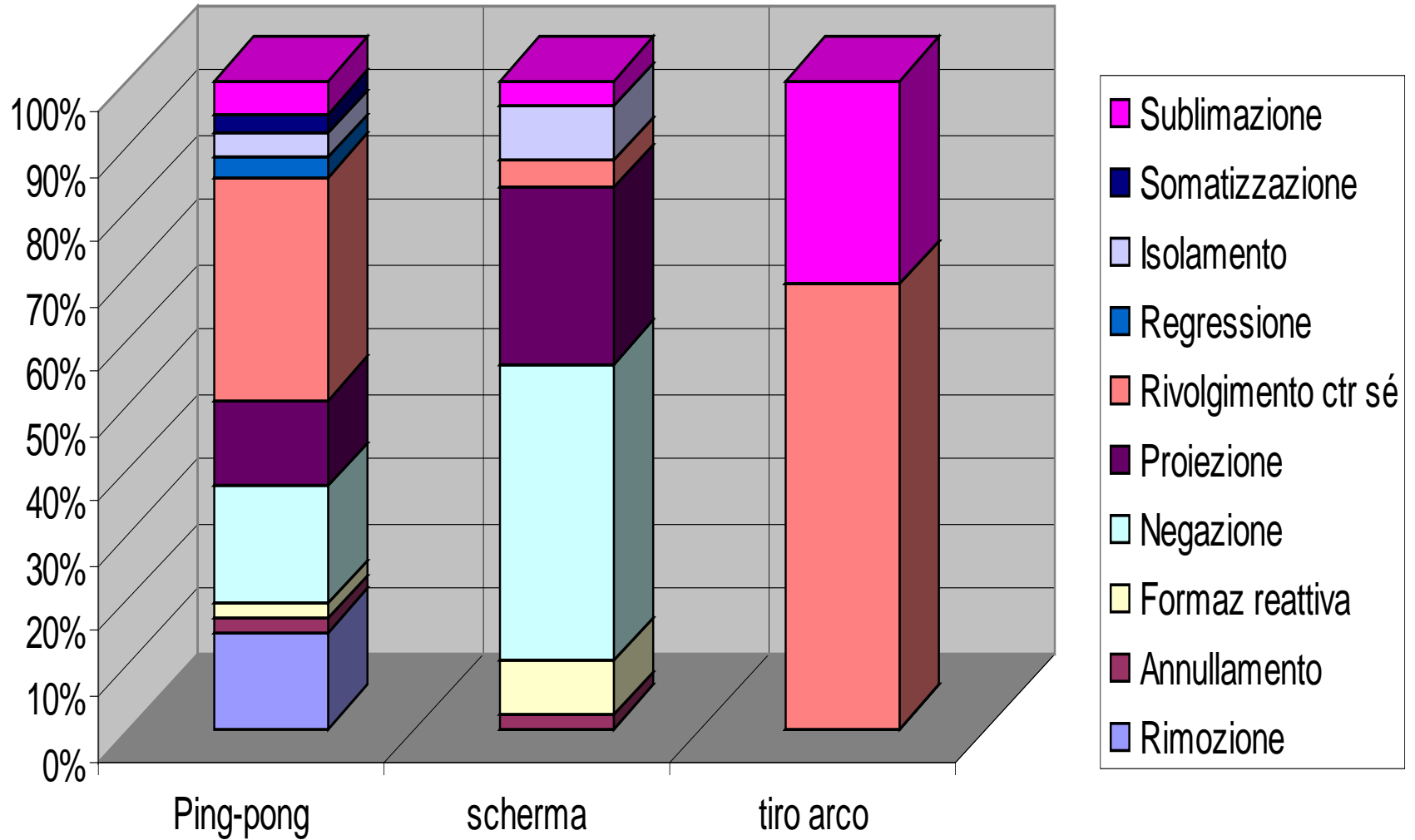
Meccanismi riscontrati nei diversi sport

meccanismi difesa in ogni sport

◆ Ping-pong ■ scherma ▲ tiro arco



meccanismi difesa negli sport



Analisi dei risultati 1: commenti

Meccanismi maggiormente utilizzati:

- Rivolgimento contro il sé
- Negazione
- Proiezione
- Rimozione

Differenze negli sport:

Scherma:

Negazione - proiezione

Ping-pong:

Rivolgimento contro il sé – Negazione

Tiro con l'arco:

Rivolgimento contro il sé - sublimazione

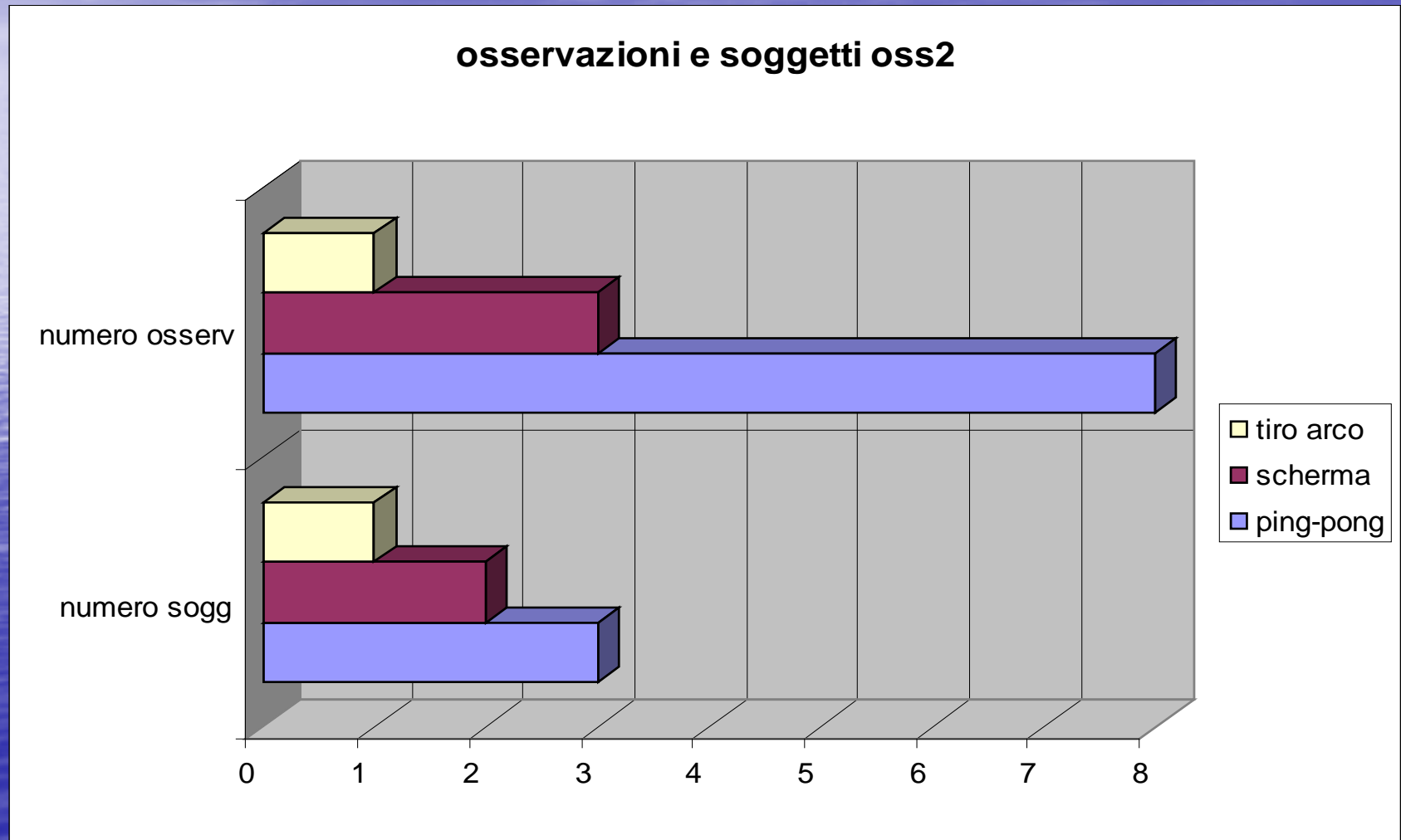
Analisi dei risultati 1: commenti

- All'interno della variabilità e differenze riscontrate nei vari sport, si può osservare che sono 3 i meccanismi di difesa principalmente utilizzati seppur con percentuali diverse nei vari sport.
- Per quanto riguarda il tiro con l'arco, c'è da notare che essendo stato possibile effettuare l'osservazione su un unico soggetto, l'analisi dei meccanismi di difesa non può essere comparabile a quella ottenuta dal resto del gruppo, in quanto rispecchia semplicemente il peculiare utilizzo da parte di quella singola persona.

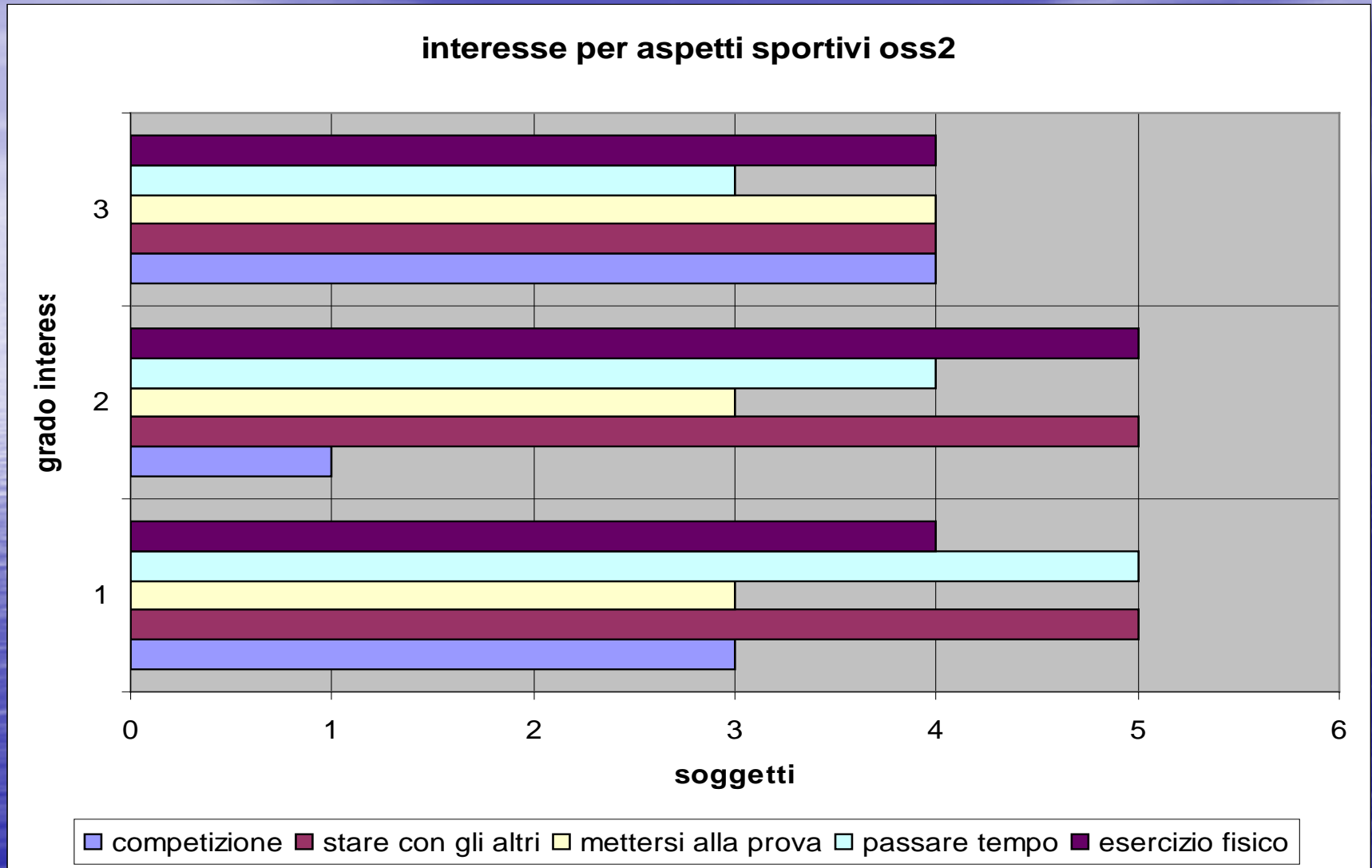
La seconda osservazione

- Nel tempo intercorso tra la prima e la seconda osservazione si segnala l'uscita dal Progetto di due soggetti per motivi indipendenti dal Progetto stesso
- L'osservazione numero 2 è stata condotta allo stesso modo della prima, sui restanti tre soggetti, corrispondenti ai soggetti num.1-2-5
- Il tiro con l'arco è stato osservato su un unico paziente, diverso da quello dell'osservazione 1
- Ai partecipanti è stato chiesto di compilare un questionario riguardante l'interesse per gli sport del Progetto, gli aspetti insiti nella pratica sportiva ed un giudizio sul Progetto stesso

Analisi dei risultati 2: dati preliminari

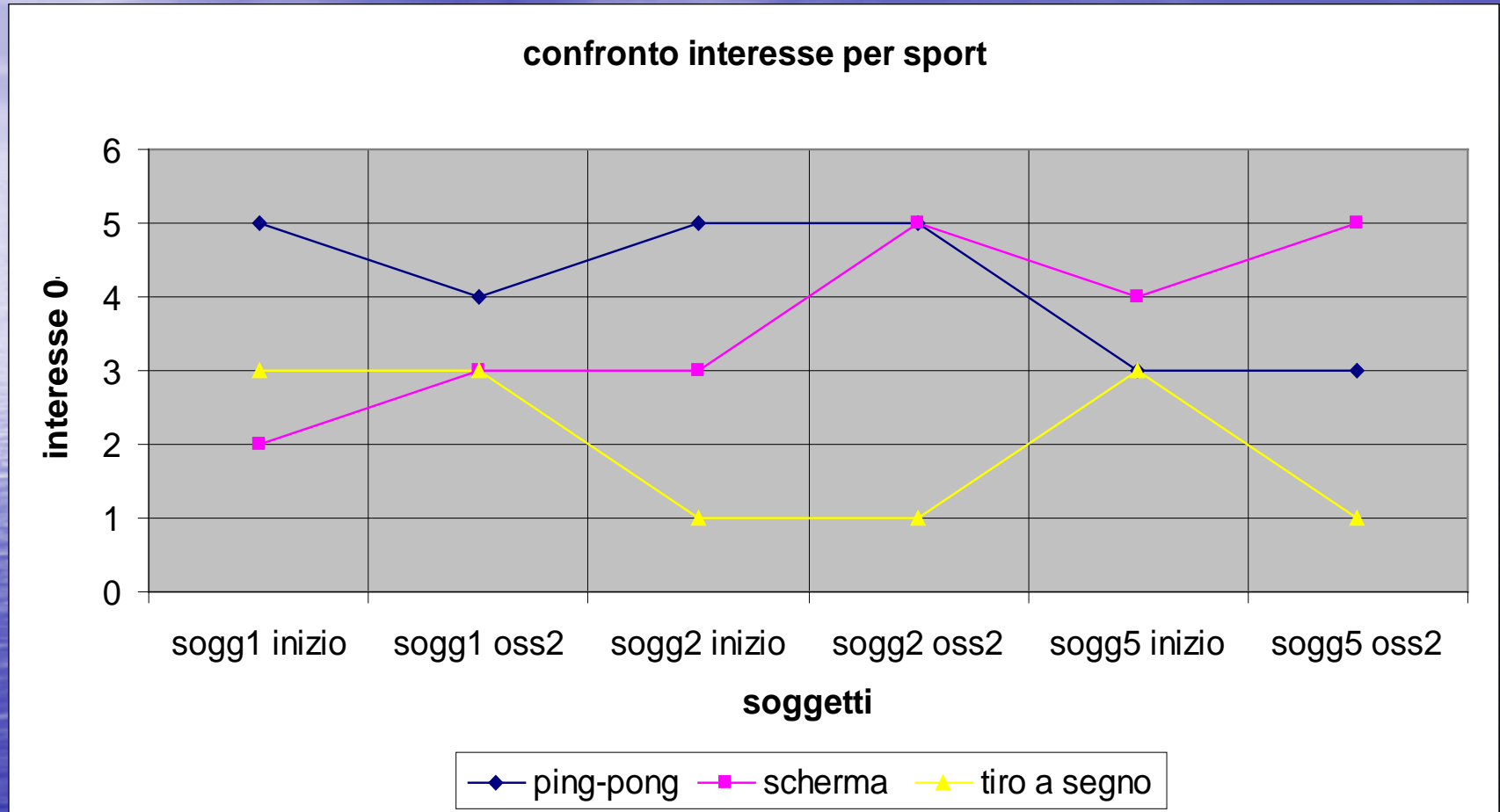


Analisi dei risultati 2



Interesse misurato su scala 0-5, dove 0= per niente, 5= moltissimo

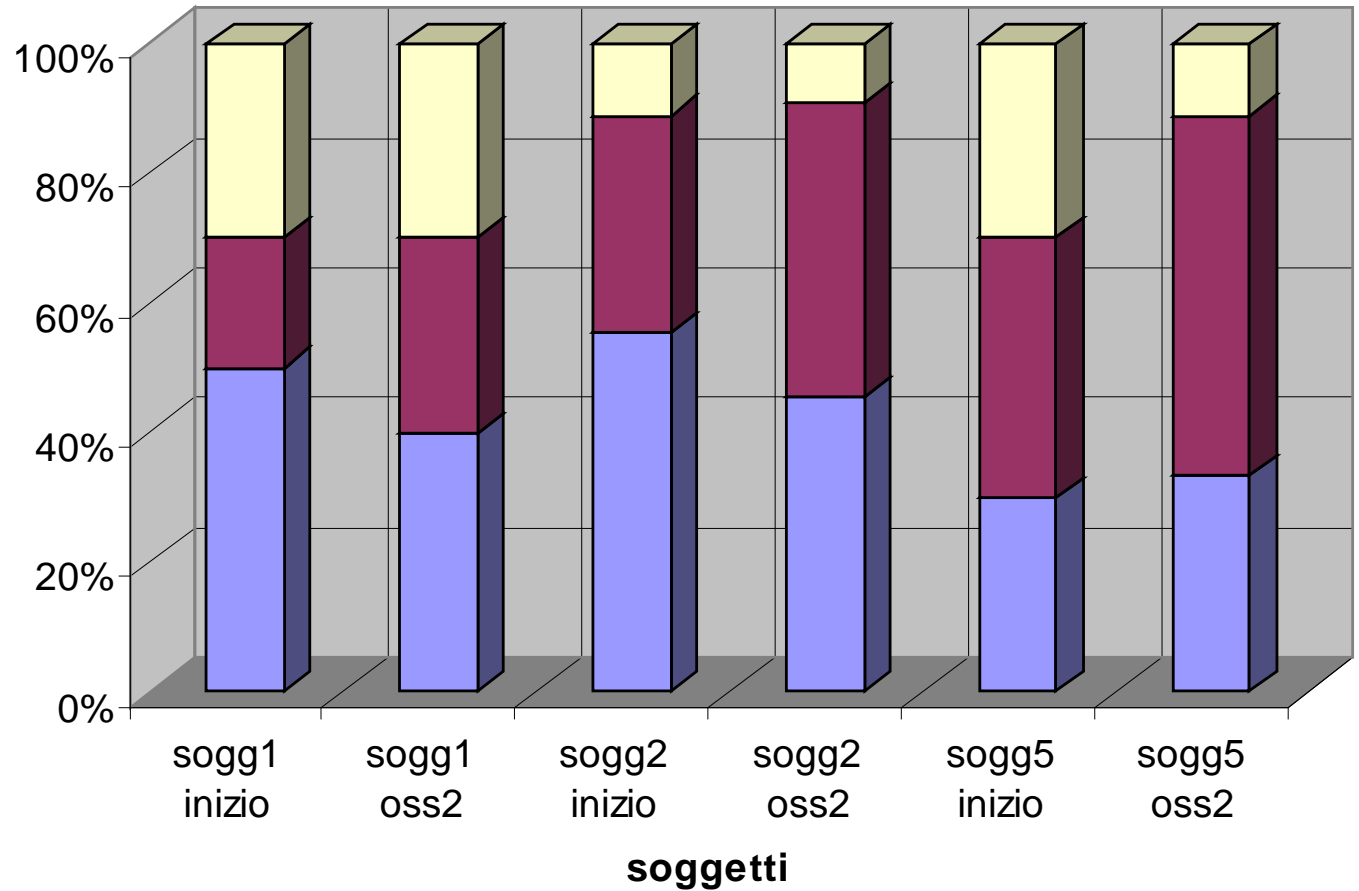
Analisi dei risultati 2 confronto tra prima della pratica e dopo



Interesse misurato su scala 0-5, dove 0= per niente, 5= moltissimo

confronto interesse per gli sport

portata interesse



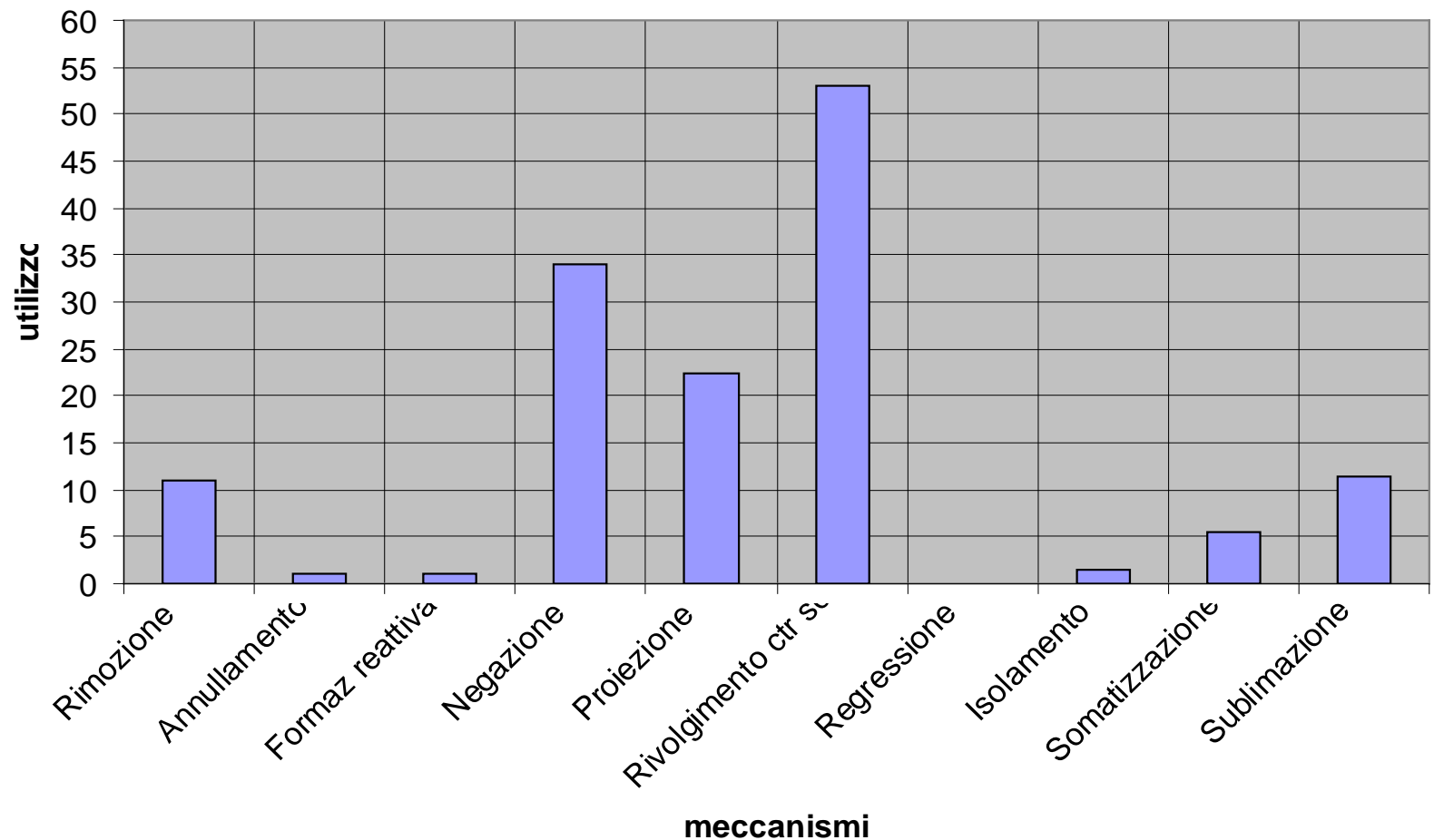
ping-pong scherma tiro a segno

Analisi dei questionari 2: commenti

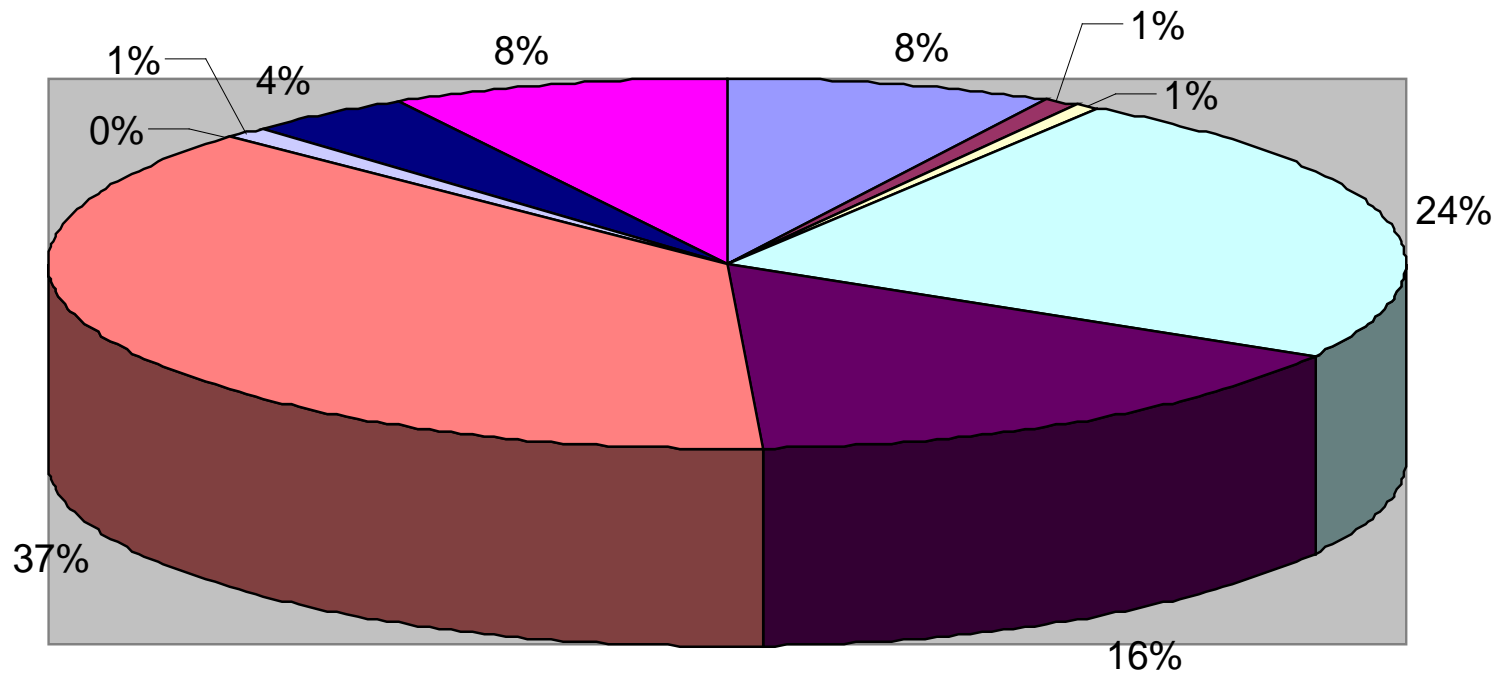
- L'aspetto che risulta più saliente nella somministrazione dei questionari è che, mentre il tiro con l'arco ed il ping-pong non subiscono variazioni nell'interesse, la scherma subisce un aumento di interesse per tutti e tre i soggetti.
- L'interesse per il Progetto, su una scala da 0 a 4 è connotato da due soggetti come "3" e da uno come "4"

Analisi dei dati 2: i meccanismi di difesa rilevati nell'osserv 2

utilizzo meccanismi difesa oss2

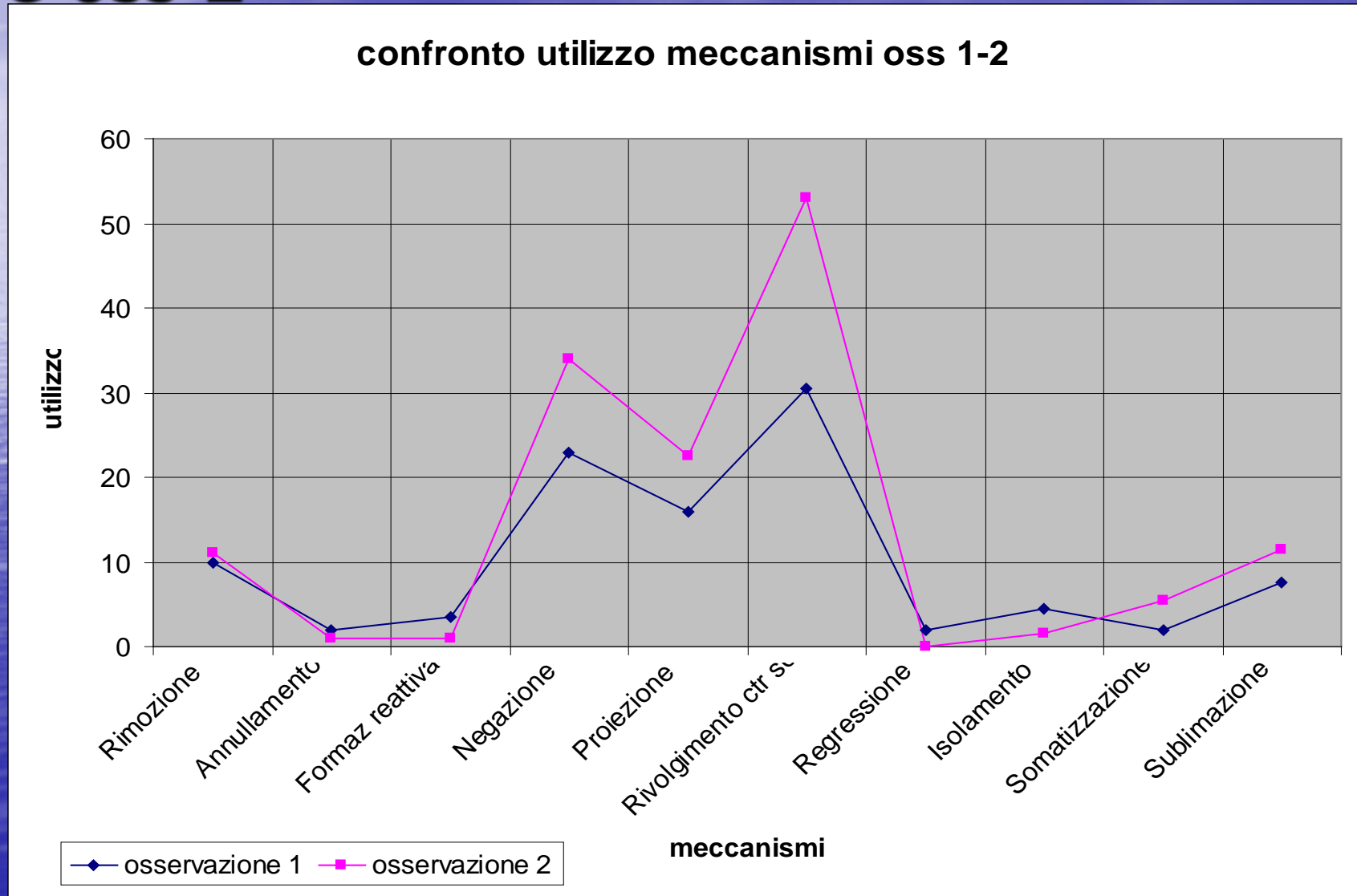


utilizzo meccanismi difesa oss2

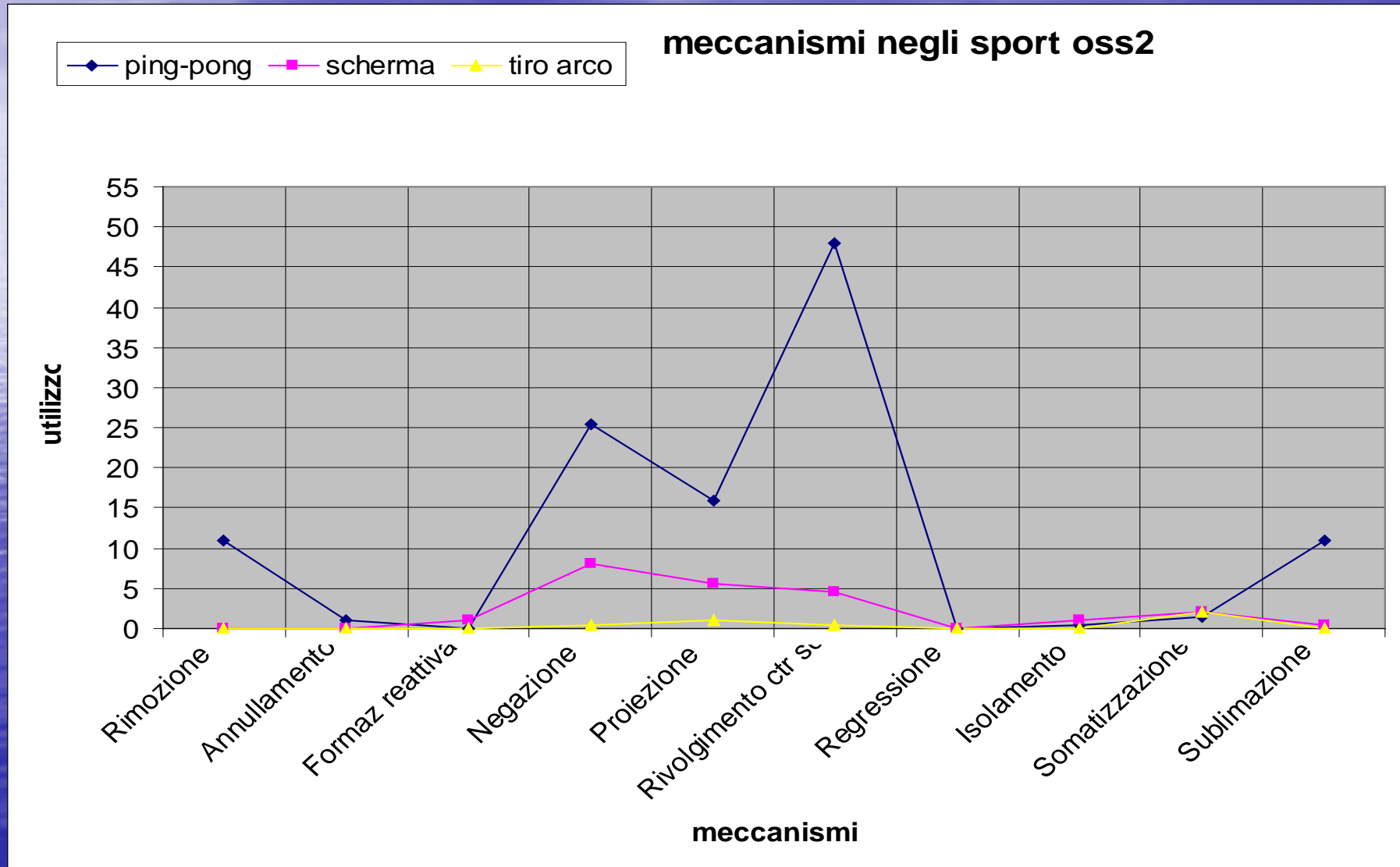


- | | | | |
|----------------|---------------------|-----------------|------------|
| Rimozione | Annullamento | Formaz reattiva | Negazione |
| Proiezione | Rivolgimento ctr sé | Regressione | Isolamento |
| Somatizzazione | Sublimazione | | |

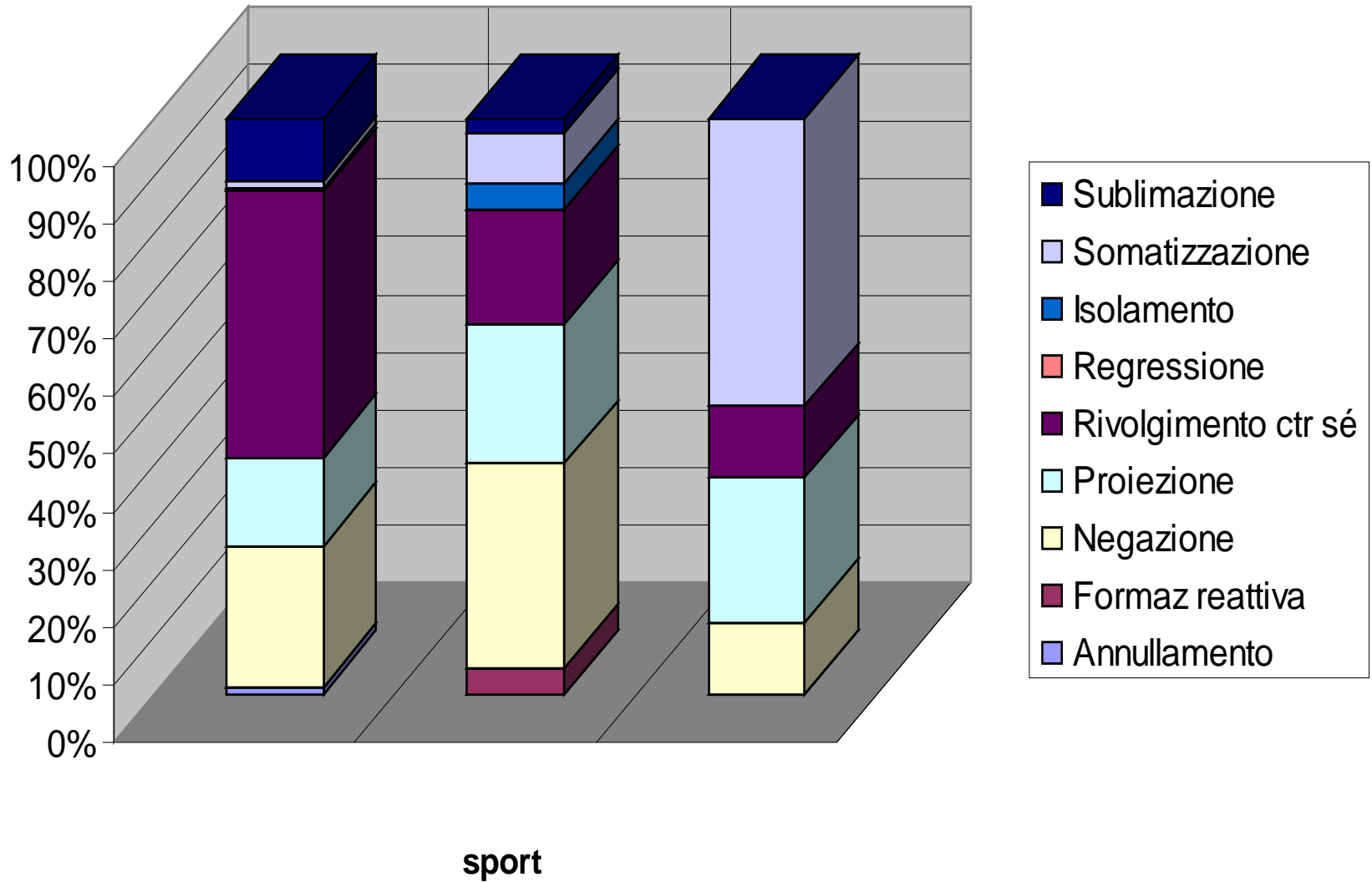
Analisi dei risultati: confronto tra oss 1 e oss 2



Analisi dei risultati 2: diversificazione meccanismi negli sport



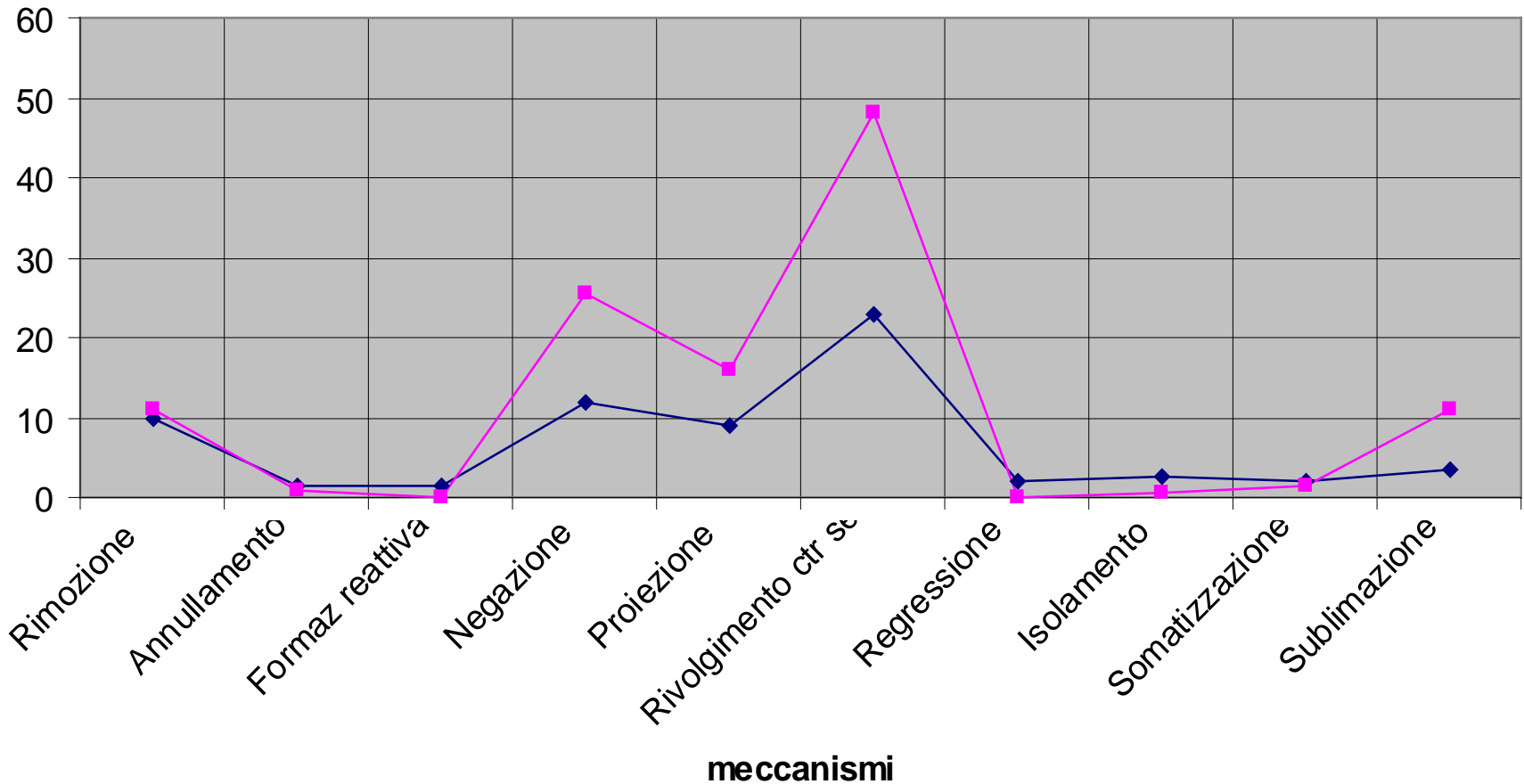
percentuale uso in sport oss2



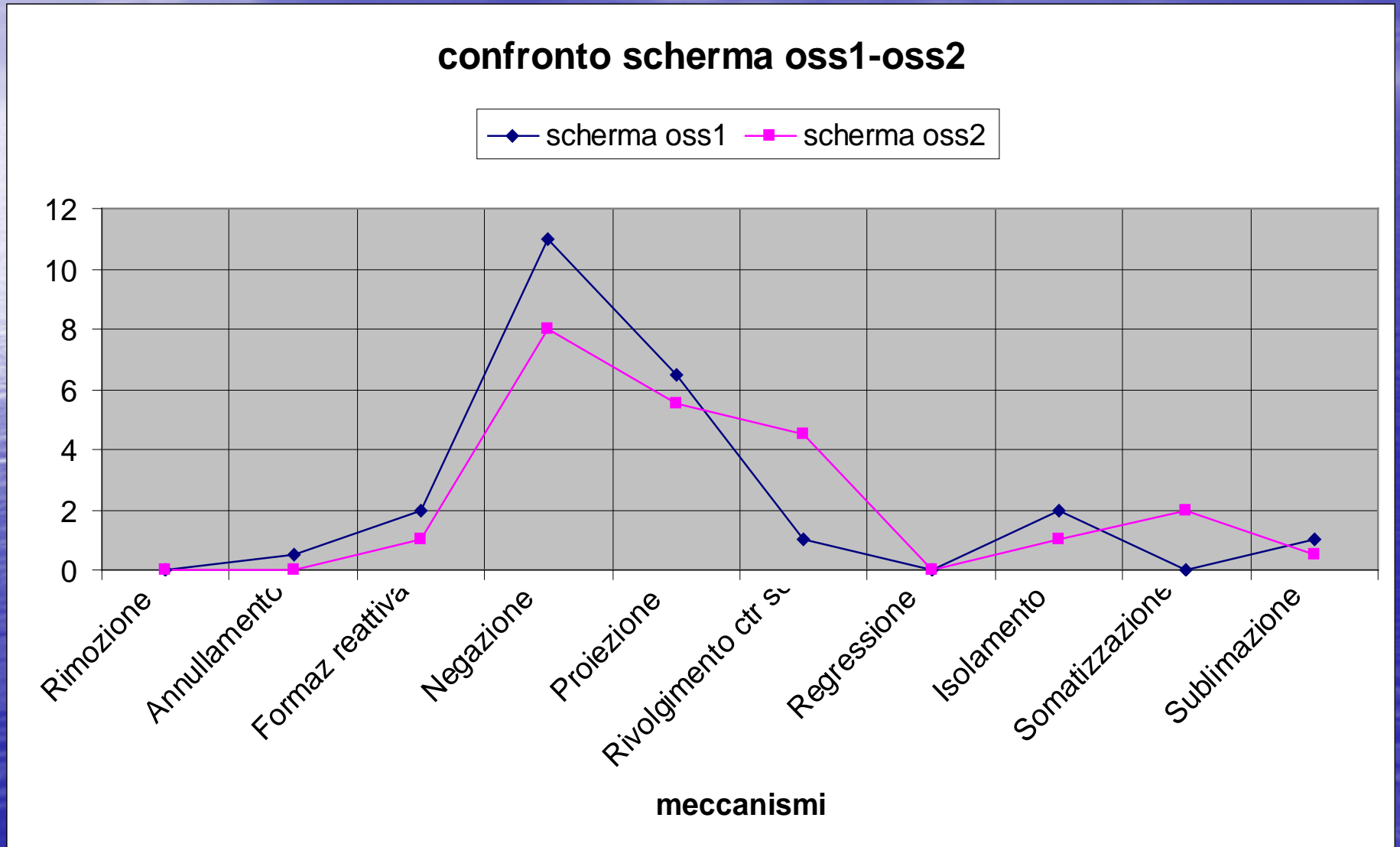
Analisi dei risultati confronto intrasport osserv 1 e osserv 2: ping-pong

confronto ping-pong oss1-2

◆ Ping-pong oss1 ■ ping-pong oss2



Analisi dei risultati confronto intrasport osserv 1 e osserv2: schermo



Analisi dei risultati 2: commenti

Meccanismi maggiormente utilizzati:

- Rivolgimento
contro il sé
- Negazione
- Proiezione
- Sublimazione

Differenze negli sport:

Scherma:

Negazione - proiezione

Ping-pong:

Rivolgimento contro il sé
– Negazione

Tiro con l'arco:

Somatizzazione-
Rivolgimento contro il
sé

Analisi dei risultati 2: commenti

- Si rileva immediatamente che, nell'analisi totale, al 4° posto tra i meccanismi più utilizzati si inserisce la sublimazione al posto della rimozione, tendendo quindi verso una difesa di tipo più "elevato"
- I meccanismi utilizzati nei diversi sport seguono invece ugual andamento all'osservazione 1
- Per il tiro con l'arco, essendo stata condotta l'osservazione su un unico soggetto diverso dall'osservazione 1, non sono possibili confronti

Feedback sull'andamento del Progetto: gli aspetti ritenuti più utili dai partecipanti

- Provare nuovi sport
- Scoprire la passione per uno sport da portare anche all'esterno
- Poter avere maggiore consapevolezza dei propri comportamenti nell'interazione con l'avversario
- Stare insieme agli altri

Feedback dell'andamento del Progetto: aspetti da migliorare

- Provare un maggior numero di attività sportive
- Poter avere una pratica più continua (meno tempi "vuoti")
- Riguardo alla partecipazione ad una nuova annualità del Progetto, tutti e tre i soggetti hanno dichiarato la loro volontà di partecipare

Feedback al Progetto: la valutazione dei due operatori maggiormente coinvolti

❖ Valutazione dell'attività è per entrambi "molto utile" (4, su scala 0-4)

❖ Aspetti più utili:

- Far conoscere sport e praticarli
- Il ponte tra l'interno ospedaliero e le società sportive esterne con avvicinamento dei partecipanti all'agonismo
- L'uso dell'attività sportiva come recupero di sé

Feedback al Progetto: la valutazione dell'operatrice maggiormente coinvolta

❖ Cambiamenti notati nei partecipanti:

- Nascita della passione sportiva
- Desiderio di continuare anche all'esterno

❖ Miglioramenti necessari:

- Più materiale
- Più soggetti coinvolti
- Maggior pubblicizzazione

Conclusioni:

- Dalle osservazioni effettuate e dai feedback ottenuti dalla persone coinvolte si è notato che l'introduzione della scherma ha riscosso enorme successo ed entusiasmo
- La restituzione delle osservazioni effettuate e del lavoro svolto ha permesso alle persone di aver maggiore consapevolezza del loro agire sportivo
- E' stato espresso apprezzamento sia verso l'aspetto sportivo del Progetto sia verso l'aspetto psicologico-relazionale e di spazio individuale
- Per ampliare e migliorare il Progetto si evidenzia la necessità di ottenere il materiale adeguato in quantità sufficiente ed entro i tempi utili al buon andamento del Progetto

• pubblicato in forma completa in:
• **Realizzazione Oggi**
• **anno XLVI 4 aprile 2008 pp. 24-28**